Velona

# 取扱説明書

お料理レシピ付

## ベローナ調圧鍋 20cm

**IH200V対応** CA-20

3.1L・家庭用

このたびは、お買い上げまことにありがとうございます。

ご使用になる前に、取扱説明書をよく読み、本製品を安全に正しくお使いください。
お読みになった後は、使用方法やお手入れ方法の確認にご利用いただけるよう必ず保管してください。

日本製

**お 願 い**

お読みになった後はこの「取扱説明書」を保存してください。ご使用方法やお手入れ方法の確認にご利用いただけます。

※掲載の写真はイメージ写真です。

日本製

紙 箱　プラ

※捨てるときは、お住まいの自治体の区分に従ってください。

●本製品に対するご意見、お気付きの点は、下記へご連絡ください。

株式会社万年

〒332-0002 埼玉県川口市弥平3-3-17
TEL.048(224)9531(代)
ホームページ　http://mannen.co.jp

検索キーワードは　株式会社万年　検 索

**本製品は圧力鍋ではありません**
低い圧力なので、調理中でも安心してフタの開閉ができます。

## 肉や豆、根野菜、さらに小魚の骨まで短時間で柔らかく調理できます。

ベローナ調圧鍋は、圧力鍋と違い、鍋の開閉がワンタッチ。しかもやさしい圧力だから、料理の途中でフタを開けて味見もOK。だから、安全で失敗のない調理が可能です。もちろん、普通の鍋として使うことも可能。ベローナ調圧鍋は、おいしいお料理づくりに必要なあらゆる機能を充実させた、万能タイプの調理器具です。

### 調理時間がグーンと短縮

ベローナ調圧鍋の調理時間は普通の鍋の約2/3。
なぜなら、圧力をかけて100℃を超える高温調理をするため、肉や豆、根野菜、小魚の骨までもが、柔らかく短時間で調理できるのです。

### ガス・電気代の節約でエコクッキング

ベローナ調圧鍋は、火から下ろしてからも余熱で調理ができるので、ガス・電気代の節約になります。光熱費も節約できるエコクッキングです。

### おいしい調理仕上がり

フタをして密封調理をするため、ビタミンやミネラルなどの栄養を逃さずキープ。食材のうま味もぎゅっと凝縮しています。



# Velona 調圧鍋 20cm・3.1ℓ

〈安全に簡単に調理ができる調圧ピストン〉

**ほど良い圧力で安全にスピード料理。短時間で素材を美味しくやわらかく。**

調圧ピストンが調理中の鍋の圧力をコントロールし、ふっくら、やわらかく、料理をおいしくして、時間のかかる煮込み料理もスピーディに仕上がります。

内部気圧=約0.02kgf/cm²(約1.96kPa)

POINT 〈調理中でもフタの開閉が可能〉

**加熱中にフタを開けて味見もOK!**

圧力鍋と違い、低圧なので加熱中でもフタがワンタッチで開けることができ、調味料の微調整もできます。
ロックをした時に簡単に圧力がかけられます。

POINT 〈ガラス窓で見ながら調理〉

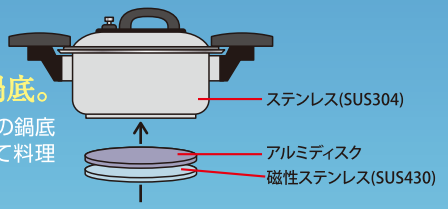
**ガラス窓から調理状態が確認できて安心。**

鍋の中が見えるから、料理の様子を確認しながらクッキング。
内部温度=約110℃

〈さまざまな熱源に対応〉

**熱伝導に優れた3層構造の鍋底。**

ステンレスとアルミディスクの3層構造の鍋底から、鍋全体を包み込むように加熱して料理を芯からふっくらと仕上げます。



## 各部の名称

### 2種類の安全弁は――ダブルの安全設計

**調圧ピストン**

鍋の圧力が高くなると蒸気が調圧ピストンの“おもり”を押し上げて、蒸気を逃がします。“おもり”の重さと蒸気圧のバランスによって圧力を調整します。

**安全バルブ**

万一、調圧ピストンの働きが悪く内圧が危険な領域に近づいた場合に作動します。
鍋内部の圧力が安全な領域を超過した時、蒸気を逃がし鍋の爆発破裂事故を防ぎます。

〈オプションアイテム〉

シリコンパッキン(消耗部品)は付属品ですが、破損の場合は別売品もあります。
専用のパッキングをご購入ください。





# Velona 調圧鍋の加熱手順

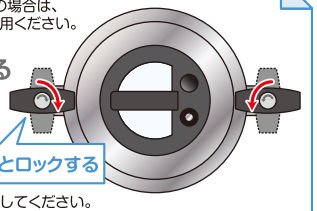
## 加熱する前に確認〈フタ〉

※普通の鍋としてお使いの場合は、フタをロックせずにご使用ください。

**①鍋のフタを点検する**

- パッキンがフタに完全に収まっているかを確認。また、パッキンの溝に食べ物のカスなどがついていないかを確かめます。
- 調圧ピストンと安全バルブに何かが詰まっていないかを確認してください。

**②フタをロックする**
(調圧調理の場合)



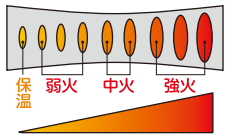

※必ず矢印の方向へ廻してください。
⚠ 反対へ廻すと破損するおそれがあります。

## 加熱調理の手順〈火加減〉

中火でスタートして、調圧ピストンが
上下に作動を始めたら弱火にしてください。

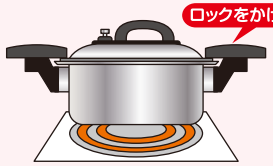
⚠ 調圧ピストンを押したまま使用しないでください。

●IHクッキングヒーターの火力表示(例)




※ガス火も同様の火加減です。

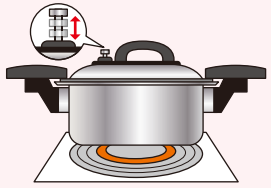
**中火で加熱**




材料を入れて**中火**にします

材料を入れフタをロックし、中火で調理を始めます。調圧ピストンが上下作動するまで、このまま加熱してください。

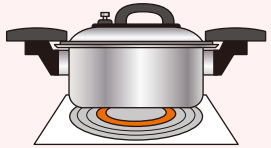
**ピストン作動で弱火**



調圧ピストンが上下作動したら**弱火**に

調圧ピストンが上下作動を始めたら、炎を弱火に絞って調理してください。

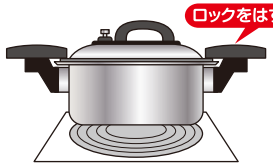
**弱火で調理**



**弱火**で加熱を続けます

途中の様子を見るためにフタを開けた場合は、再び中火にし、ピストンが上下作動したら弱火に絞ってください。低圧なので、調理途中でもフタがワンタッチで開けられます。

**余熱調理**




火を止めてロックをはずし、**余熱**で蒸らします

煮物、蒸し物、炊飯などの場合、火を止めてからしばらくそのままにしておくと、余熱クッキングができ、とても美味しくし上がります。

# Velona 調圧鍋 ご使用の注意

## 対応の熱源

200ボルトの
IHクッキング
ヒーター対応

●カセットコンロ、電子レンジやオーブンにおいてのご使用はできません。

## ご使用の前に

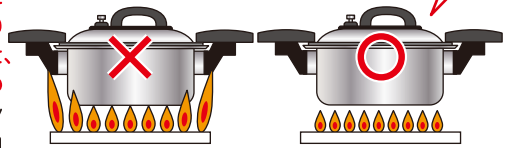
- 製品取り出しの際、手などを切らぬようゆっくりお開けください。
- 初めてのご使用の前には、中性洗剤に酢を少量加え、スポンジで２度洗いしてください。ぬるま湯ですすいで、水気をよく切ってください。
- ご使用前には、必ず調圧ピストンや安全バルブが目詰まりしていないか、また、フタのパッキン部分に食べ物のカスなどがついていないかよく確かめてください。
- ご使用前に本製品を組み立て、破損やガタツキがないかご確認ください。取っ手がガタついた状態で使用されますと本体が脱落して、ヤケドや火災の原因になります。

## ご使用中の注意点

**⚠ 特に注意　強すぎる火力はキケンです**

⚠取っ手も熱くなる場合がありますので、持つ場合は十分ご注意ください。

- コンロでの調理の際には、**炎の大きさに十分ご注意ください。**本製品の**底面より炎がはみだした状態で使用されますと、取っ手が熱くなり、ヤケドなどの事故の原因にもなります。**また、２口以上のコンロを同時にお使いの場合は、隣接するコンロの炎が取っ手にあたらないように、取っ手の向きを調節してください。




- 200Vの調理器をご使用の際には、空焚きなどによる異常加熱にご注意ください。特に2kw以上のクッキングヒーターをご使用の際は、大変早く加熱されます。急激な温度変化は、本製品および調理器を破損するおそれがあります。使用中は、そばを離れず、調理状況を十分にご注意ください。

⚠**ご使用中やご使用直後は本製品が熱くなっています。ヤケドの危険がありますので、お子様は遠ざけ、絶対に手を触れさせないでください。**

●ヤケドにご注意ください

⚠**本体はコンロまた、クッキングヒーターの中央に乗せ、安定してご使用ください。**

- 鍋いっぱいに水や材料を入れた状態では、使用しないでください。
- 重曹、多量の油を使わないでください。
- **余熱する時以外は空焚きをしないでください。特に強火で長時間の空焚きは危険ですので、絶対にしないでください。**

●鍋を熱源の中央に乗せる

- フタを逆さにして本体に収まった状態では、火にかけないでください。
- ストーブの上での加熱は、転倒や異常加熱などの危険がありますので、絶対に使用しないでください。
- ご使用中においては、換気をよくしてください。
- ご使用中は、そばを離れないでください。
- 落とすなどの強い衝撃を与えないでください。
- 本製品フタのガラス部は、全面物理強化ガラスです。全面物理強化ガラスは落下衝撃などに弱いガラスの強度を増して欠点を補い、安全性を向上させるために開発されたものです。しかしガラス製品である以上、落下など物理的な衝撃や急な加熱や急冷などの熱衝撃が加われば割れます。割れ方が一般的なガラスと違い、破片が鋭利なかけらまたは細片となって激しく飛散するという特性があります。取り扱いにご注意ください。

## お手入れ・保管について

⚠**調理後、フタが開かない場合は調圧ピストンを持ち上げて開けてください。**

- 本製品は使用後も、金属部分はたいへん熱くなっていますのでヤケドに注意してください。特にお子様の手に触れることがないようにご注意ください。
- **フタのガラス部分が熱い状態では冷水につけないでください。**
- 汚れたまま放置すると、傷みを早める原因になります。また、鍋の中に長時間料理を保存しないでください。
- タワシや磨き砂は使用しないでください。
- 定期的に取っ手部分のボルトは、点検してください。(長い間ご使用いただくとボルトがゆるむことがあります)
- 長時間、鍋を水の中に入れて放置しないでください。
- **調圧ピストンや安全バルブは分解しないでください。**
- 普段のお手入れは、食器洗剤を含ませたスポンジでよく洗い、食べ物カスなどが残らないように、熱湯をかけて自然乾燥させてください。熱湯などをかける際はヤケドにご注意ください。
- 鍋の外側に油がこびりついた時は、熱湯をかけて中性洗剤を含ませたスポンジで、よくこすってください。調理後、鍋が温かいうちに洗うと汚れが落ちやすくなります。(鍋の外側には、クレンザーや研磨剤の入ったステンレスクリーナーなどを使用しないでください。光沢がなくなる原因になります)
  また、鍋の内側にこびりついた油は、鍋に水を張って少量の酢を入れて加熱し、沸騰する寸前に湯を捨て、中性洗剤かクレンザーに酢を少量加えたスポンジでこすってください。
- 吹きこぼれなどでガラスが汚れた場合には、スポンジに中性洗剤を含ませて洗ってください。
- 加熱のしすぎなどで、こげつきが生じた時はステンレス用クレンザーと酢を付けた乾いた布や、クラフト紙で円形にこすり洗いしてください。(金属ヘラや金属タワシは傷がつきますので使用しないでください)
- 水道水に含まれているカルキなどの影響で、鍋に白い斑点や虹色のシミが生じたり変色する場合があります。毒性はなく人体に影響はありませんが、このような現象を生じさせないために、本製品を洗浄後は水気を十分に拭いて乾燥させてください。
- ご飯を炊いた際に、紫色のご飯粒のあとが残ることがあります。これはデンプン質が変色したものです。鍋に中性洗剤を加えたお湯を入れてしばらく置き、スポンジで洗い流してください。
- ご使用後は、フタのパッキンを取り外して調理カスを取り除き、フタをきれいに洗ってください。また、パッキンは長期間ご使用いただくと、ゆるむ場合がありますので、その際は取り替え用部品(別売り)をご利用ください。
- ご使用後収納されるときは本体や取っ手が十分さめたことを確認してください。
- 本製品はお子様の手の届かないところに保管してください。
- 捨てるときは、お住まいの自治体の区分に従ってください。
- 本製品はご使用頻度により耐久性が異なります。

## かやくご飯

調圧鍋を使うと、ご飯が手早くとてもおいしく炊けます。
お好みに合わせて、松茸やたけのこなど季節の野菜を
使ってもおいしく仕上がります。

### [材料／4人分]

| | |
|---|---|
| 米 | 2カップ |
| 〈調味汁〉 | |
| だし汁 | 1と1/2カップ |
| 干ししいたけの戻し汁 | 1/2カップ |
| しょうゆ | 10〜15cc |
| 酒 | 25cc |
| 塩 | 適量 |
| 〈具〉 | |
| ごぼう | 1/2本 |
| にんじん | 1/3本 |
| 油揚げ | 2枚 |
| こんにゃく | 1/3枚 |
| 干ししいたけ | 3個 |

### [作り方]

1. 米はよく洗ってザルにあけ、冷蔵庫で2時間程度入れて冷やす。(＊ご飯をおいしく炊くコツ)
2. かやくご飯に入れる〈調味汁〉も冷やしておく。(調味汁は米2カップに対し、約2カップが目安)
3. 〈具〉を作る。ごぼうはささがきにして、水にさらしアクを抜く。にんじんは細い千切りに。油揚げは油抜きをして千切り。こんにゃくは、ゆでて薄い短冊切りに。戻した干ししいたけは薄切りにする。
4. 調圧鍋に米を入れ、冷たい〈調味汁〉を注ぎ、〈具〉を全部入れ、フタをして火にかける。
   圧力が加わり、調圧ピストンがカタカタと上下してきたら火加減を調節。最初は強火、すぐに中火、その後はごく弱火の3段階で10分間加熱。
5. 10分間たったら火を止めて、余熱で10〜15分蒸らして炊きあがり。全体をさっくりと混ぜ合わせる。

4.

5.

※加熱時間は、ガス火で調理する場合の目安です。
お使いの熱源により、多少異なります。

## 赤飯

調圧鍋でふっくら美味しい赤飯を。
簡単に作れて、お祝いご飯が
グレードアップできます。

### 白いご飯

調圧鍋でおいしい白いご飯が炊けます。
洗った米を2時間ほど冷蔵庫で冷やした後、冷水で水加減をし、塩をひとつまみ加える。火加減などは「かやくご飯」と同様に。

### [材料／4人分]

| | |
|---|---|
| もち米 | 3カップ |
| ささげ | 大さじ3 |
| ささげのゆで汁 | 2カップ |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ゴマ塩 | 少々 |

＊ささげはなるべく新しいものを。
また、ささげのかわりに小豆でもよい。

### [作り方]

1. もち米は1時間ほど水につけておく。
2. 〈ささげを2度ゆでする。〉
   ささげを調圧鍋に入れ、3カップの水を注ぐ。フタをしてロックをかける。鍋を火にかけ、圧を加えて約10分ゆでる。ザルにささげをあけ、ゆで汁を捨てる。鍋にささげを戻し、再び3カップの水を注ぎ、圧を加えて3分間ゆでる。このゆで汁を2カップとり、塩を混ぜ合わせておく。
3. 鍋に、水を切ったもち米とゆでたささげを入れ、塩を加えたゆで汁を注ぎ、さっと混ぜる。
4. 鍋をロックして火にかける。圧が加わり、調圧ピストンが上下してきたら火加減を調節。最初は強火、すぐに弱火、その後はごく弱火の3段階で7〜8分炊く。火を止めて15分ほど蒸らすとできあがり。

2.

3.

## ポトフ

たっぷりの野菜とお肉をスープで煮込んだ
フランスの家庭料理。調圧鍋を使って手軽にできる
栄養満点のあったかメニューです。

### [材料／4人分]

| | |
|---|---|
| 牛すね肉 | 350g |
| にんじん | 2本 |
| じゃがいも | 2個 |
| 小たまねぎ（ペコロス） | 8個 |
| ブロッコリー | 適量 |
| コンソメスープの素 | 大さじ3 |
| ビーフブイヨンの素 | 大さじ3〜4 |
| ローリエ（ベイリーフ） | 3枚 |
| 白ワイン または 酒 | 100cc |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |

＊ビーフブイヨンの素の代わりに、酒、塩、薄口しょうゆで煮込むと、「和風ポトフ」になります。お好みで味噌を加えてもおいしい。

### [作り方]

1. 牛すね肉の下ごしらえをする。すね肉を調圧鍋に入れ、コンソメスープの素、水を5カップ、ローリエを加える。（＊香味野菜があれば、ここで加えてもOK）鍋をロックして火にかける。最初は強火、調圧ピストンが上下してきたら弱火にして、約1時間コトコトと煮込む。途中で何回かフタを開け、アクをとる。
2. すね肉のゆで汁を3〜4カップをザルで濾して鍋に入れ、ポトフの味のベースにする。
3. 大きく切ったにんじん、じゃがいも、すね肉と小たまねぎを鍋に入れ、ビーフブイヨンの素、白ワイン（または酒）を加える。フタをしてロックし、材料がやわらかくなるまで煮込む。この間もアクをていねいにとる。
4. 塩、こしょうで味をととのえる。できあがりに、別の鍋で色よくゆでたブロッコリーを加える。好みに応じてマスタードを添える。

1.

3.

※加熱時間は、ガス火で調理する場合の目安です。
お使いの熱源により、多少異なります。

## 牛すね肉と大根のうま煮

調圧鍋で、かたい牛すね肉をやわらかくして、
大根といっしょにコトコトとみそ風味で煮込みましょう。
体がほっこりあたたまる中華風のうま煮です。

### [材料／4人分]

| | |
|---|---|
| 牛すね肉 | 600〜700g |
| 大根 | 1/2本 |
| 砂糖 | 大さじ2〜3 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 赤みそ | 50g |
| オイスターソース | 大さじ1〜2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| ローリエ（ベイリーフ） | 3枚 |
| 水 | 5カップ |

### [作り方]

1. すね肉はかたまりのまま鍋に入れ、水を注ぎ、ローリエを加え、ロックして火にかける。強火から中火で約40分間加熱する。
2. フタを開け、すね肉を取り出し、大きめにザックリと切り分けておく。ゆで汁はザルでこしておく。大根は、皮つきのまま大きめの乱切りにする。
3. 鍋にすね肉と大根を入れ、ゆで汁3〜4カップを注ぎ、砂糖を加え、ロックして10分ほど煮る。
4. フタを開け、アクを取り、しょうゆ、赤みそ、オイスターソースを加え、お好みの味に調味する。再び、フタをして、弱火でコトコトと約20分間煮る。
5. 肉がやわらかくなったら、仕上げにごま油を加えて風味をつける。

1.

3.

4.

# いわしの山椒煮

調圧鍋で辛口の味つけに煮た、いわしの山椒煮は
作りおきができるのでとても重宝します。
さわやかな山椒の風味が、食欲をそそります。

## [材 料]

| | |
|---|---|
| いわし（中くらい） | 6尾 |
| 山椒の実の辛煮（佃煮） | 大さじ1 |
| みりん | 1/4カップ |
| 酒 | 1/2カップ |
| しょうゆ | 1/2カップ |
| 酢 | 1/2カップ |
| 水 | 4カップ |

〈＊筒抜きの方法〉

包丁を使わず、内臓を取り除きます。
割り箸2本を内蔵に突き刺し、ぐるりと回して内蔵を引き抜きます。
魚に切れ目などがつかず、煮上がりがきれい。
煮付けや蒸し焼きなどの調理に向いています。

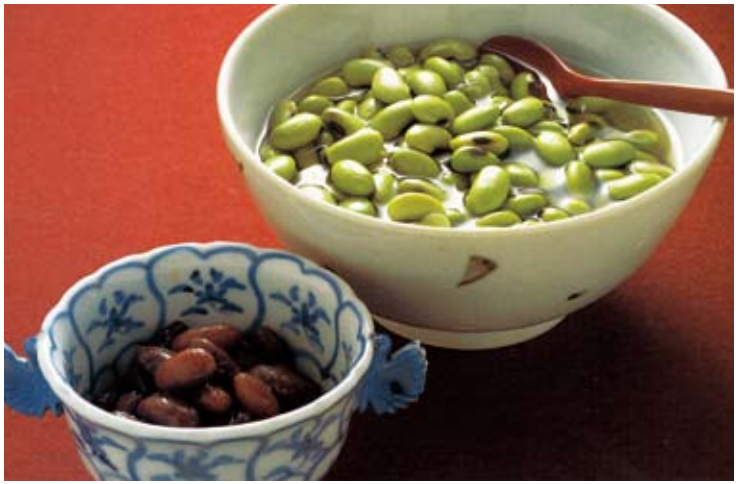
## [作り方]

1. いわしはウロコを取り除き、頭を切り落として〈＊筒抜き〉にする。よく水洗いをして、1尾を4〜5つに切り分ける。
2. いわしを調圧鍋に入れ、水と酢を注ぎ、ロックして火にかける。最初は強火、それから弱火にして5分ほど下煮して、いわしの生臭みを抜く。下煮が終わるとフタを取り、いわしを静かにザルにあけ、煮汁を捨てる。
3. 再度いわしを鍋に敷き並べ、山椒の実を散らし、みりん、酒、しょうゆを加えてフタをして火にかける。調圧ピストンが上下してきたら弱火にして、約10分煮る。
4. フタをはずし、残り汁を煮詰める。いわしに空気がふれると照りが出てきて、おいしそうに煮上がる。

3.

※加熱時間は、ガス火で調理する場合の目安です。
お使いの熱源により、多少異なります。





# 金時の煮豆

調圧鍋では、豆がふっくらとおいしく
煮えます。また、豆類はできるだけ新
しいものを選ぶことが大切です。

## [材 料]

| | |
|---|---|
| 金時豆 | 300g |
| 砂糖 | 300g |

## [作り方]

1. ひと晩水につけた豆を調圧鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぐ。フタをしてロックし、火にかける。圧が加わり、調圧ピストンが上下してきたら、5〜6分下ゆでる。火を消してフタを開け、豆をザルにあけてゆで汁を捨てる。
2. 鍋に豆を戻し、7カップの水を注ぎ、フタをしてロックし、火にかける。調圧ピストンが動きはじめたら、ごく弱火にして、1時間40分ほど煮る。
3. この間に途中でフタを開け、砂糖を2〜3回に必ず分けて加える。
4. 豆がやわらかくなったら、フタをはずし、ゆっくりと汁を煮詰めながら照りを出す。この場合も豆を煮くずれしにくいごく弱火で。

1.

4.

### 青大豆のひたし豆

新鮮な青大豆が手に入ったら、調圧鍋でおいしいひたし豆をつくってみましょう。

[作り方]

1. 青大豆300gは、ひと晩水につけておく。調圧鍋に豆を入れ、水5カップを注ぎ、ロックして火にかける。
2. 調圧ピストンが上下してきたら、6〜7分加熱し、火を消して、そのまま15分ほど蒸らす。
3. この間にひたし汁を作る。だし汁に薄口しょうゆ、塩を加え、すまし汁よりやや濃いめの味にする。これにゆでた豆をひたして味をしみこませる。

## 豚肉の大根おろし蒸し

豚バラ肉の上に、大根おろしをたっぷりとかけて
蒸し煮にした料理です。
からし酢みそを添えて、さっぱりしたおいしさです。

### [材料／4人分]

| | |
|---|---|
| 豚バラ肉（かたまり） | 700g |
| 大根 | 1/2本 |
| きゅうり | 1〜2本 |
| 〈からし酢みそ〉 | |
| 西京みそ | 大さじ4 |
| 酢 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 和からし | 大さじ1 |

### [作り方]

1. 鍋に、豚バラ肉を入れて大根おろしをかけ、ヒタヒタくらいに水を注ぎ、フタをして、ロックし、火にかける。
2. 煮立って調圧ピストンが上下しはじめたら、ごく弱火で、肉の厚みに応じて25〜30分間蒸し煮する。数回フタを開け肉の上下を返し、中まで完全に火を通す。
3. 〈からし酢みそ〉の材料をすり鉢に入れ、よくすり合わせる。きゅうりはスライサーなどで細長く薄切り。
4. 蒸しあがった豚肉は、水をかけて大根おろしを洗い流し、食べよい大きさに切る。きゅうりと盛りつけて、からし酢みそを添えてできあがり。

2.

4.

※加熱時間は、ガス火で調理する場合の目安です。
お使いの熱源により、多少異なります。

## ローストビーフ

調圧鍋を使うと、手間のかかりそうなローストビーフも
簡単に作ることができます。
本格的なおいしさで、おもてなし料理にピッタリです。

### [材 料]

| | |
|---|---|
| 牛ランプ肉 | 700g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| タコ糸 | 適宜 |
| サラダ油 | 少々 |
| 水 | 1/2カップ |
| わさび | 適量 |
| 〈つけ合わせ野菜〉 | |
| しめじ、ブロッコリー、クレソンなど | |

＊ローストビーフにはグレービーソースが一般的ですが、本わさびをすりおろしてしょうゆを添えると、幅広い年代の方に喜ばれます。

### [作り方]

1. 肉には塩、こしょうし、タコ糸でくるくる巻く。調圧鍋にサラダ油を熱し、肉を入れ、周囲に焦げ目がつくように転がしながら焼く。（＊肉のうま味を封じ込める）
2. 水を1/2カップ注ぎ、フタをしてロックし、火にかける。調圧ピストンが上下してきたら、弱火にして25分ほど蒸し焼きにする。
3. 鍋の水分がほとんどなくなれば、肉の表面を指の腹で押してみる。適度の弾力があれば、中がピンク色の状態で焼きあがっている。
4. ローストビーフはすぐに切らずに、火を消した鍋の中で15分ほど落ち着かせてから切ると、おいしい肉汁が流れ出にくい。
5. 切ったローストビーフを盛りつけ、〈つけ合わせ野菜〉とわさびを添えて、できあがり。

1.

3.